

無理なくできる!

毎日  
コツコツ

# 呼吸筋の鍛え方

早速、今日からはじめて、元気な老後を目指しましょう。  
なお、呼吸筋を鍛えることは、肺が硬化しているCOPD(慢性閉塞性肺疾患)の人にとっても、スムーズな呼吸を促す上で有効です。

健康寿命

をのぼすために  
今したいこと



監修  
團 茂樹先生  
宇部内科小児科医院院長。総合内科専門医、医学博士。1982年日本大学第一内科大学院修了、カナダ州立オンタリオがんセンター留学、那須中央病院内科部長、千代田漢方クリニック院長を経て現職。東洋医学にも詳しく、ていねいなスクリーニングによる漢方薬の処方にて定評がある。

©Emi\_Komagata / ForYourImages



## 呼吸の衰えは 老後の健康を左右します

# 今日からできる呼吸筋の鍛え方

年齢を重ねるとだれでも筋肉が衰えます。中でも呼吸筋の衰えは、嚥下障がいをはじめさまざまなトラブルを招くことに……。そこで今回は、呼吸筋の鍛え方を総合内科専門医の團茂樹先生にお聞きします。

取材協力：ティーベック株式会社



### 腹式呼吸を習慣化する

まず、鼻からゆっくりと息を吸い込みます。この時、下腹部を少しずつふくらませます。次に、吸った時の約2倍の時間をかけて、口からゆっくり息を吐き出します。下腹部もゆっくりへこませます。腹式呼吸にはリラックス効果もあるので、朝の起床時や疲れた時などに、自分が気持ちいいと感じる長さや回数で取り入れるのがおすすめです。

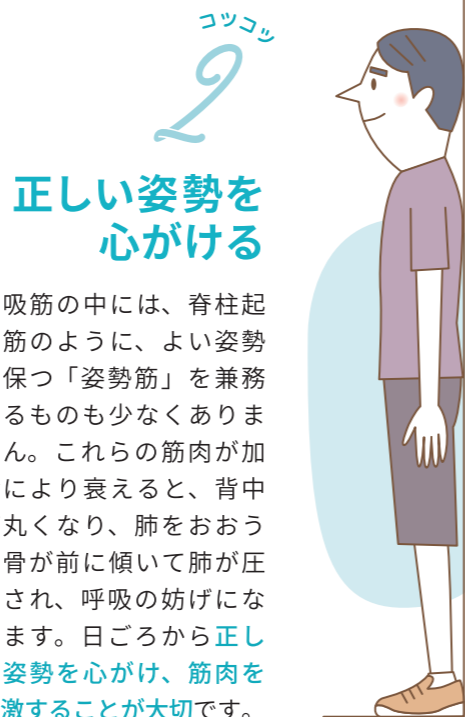
### 「吹く」動作を取り入れる

吹奏楽器のように繰り返し「吹く」ことで、呼吸筋だけでなく口腔内の筋肉も鍛えることができ、嚥下障がいの予防に役立ちます。また、表情筋を鍛え、若々しい顔立ちの維持にも有効。風船をふくらませる、ストローを吹くなど、簡単に手に入るものを活用し、日常生活の中に「吹く」動作を積極的に取り入れましょう。



### 簡単な運動で呼吸を促す

運動で足腰の筋肉を鍛えることは、呼吸を促し呼吸筋を鍛えることにもつながります。散歩やヨガ、スロースクワットや壁押しなどの簡単な運動はもちろん、歌を歌うことでも呼吸筋を刺激できます。近年では、日常的に運動する人ほど、筋肉からマイオカインというホルモンの一種が分泌され、軽度の認知症や糖尿病の改善に作用することが期待されています。

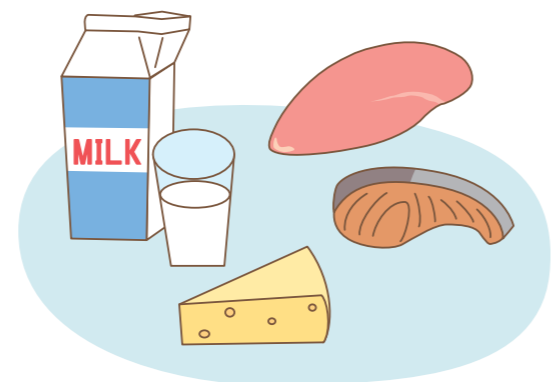


### 正しい姿勢を心がける

呼吸筋の中には、脊柱起立筋のように、よい姿勢を保つ「姿勢筋」を兼務するものも少なくありません。これらの筋肉が加齢により衰えると、背中が丸くなり、肺をおおう胸骨が前に傾いて肺が圧迫され、呼吸の妨げになります。日ごろから正しい姿勢を心がけ、筋肉を刺激することが大切です。

### たんぱく質をしっかりとる

毎日の食事で、筋肉の材料となるたんぱく質を積極的にとりましょう。おすすめは高たんぱく低カロリーな鶏胸肉や鮭。たんぱく質の合成を促すビタミンB6も多く含まれています。筋力を増強するビタミンDが豊富なきのこ類を組み合わせると、なおいいですね。また、牛乳やチーズなど、手軽にたんぱく質がとれる乳製品もぜひ活用しましょう。



### 呼吸筋が衰えると…

頭痛

めまい

集中力の低下

嚥下障がい

要注意!

### 呼吸筋の老化をチェック

- ✓ 階段を上るのがつらい
- ✓ 以前より声が小さくなった
- ✓ たばこを吸っている
- ✓ 姿勢が猫背ぎみ
- ✓ 疲れやすくなってきた

どれか1つでも  
当てはまる人は要注意!

### 呼吸筋の衰えは 嚥下障がいにつながる

呼吸筋とは、背中の僧帽筋や脊柱起立筋、腹部の横隔膜など、呼吸にかかわる筋肉の総称です。これらの呼吸筋が加齢によって衰えると、さまざまなトラブルが現れます。たとえば、たんが喉にたまりやすくなり、細菌やウイルスが体内に侵入して感染症のリスクが高まります。また、全身に十分な酸素がいきわたらなくなり、頭痛やめまいの原因になることもあります。

「もっと深刻なのは、嚥下障がいです。嚥下とは飲み込む動作のことで、首、肩、呼吸筋群(胸郭)、口腔内筋群がかかわっています。中でも呼吸筋群と口腔内筋群の働きは重要で、かつ互いに影響し合っています。足腰の筋肉の衰えを表す言葉としてサルコペニアがよく知られていますが、呼吸筋サルコペニアや口腔筋サルコペニアになると、スムーズな嚥下が困難になり、食事で十分な栄養がとれないばかりか、窒息といったより危険な事態につながりかねません」

では、呼吸筋の衰えを防ぐにはどうすればいいのでしょうか？

「廃用性萎縮といって、どんな筋肉でも使わなければ衰えます。日ごろから、呼吸筋を意識して使う工夫をしましょう。といっても、水泳やマラソンのような、実行するのが難しい運動をする必要はありません。呼吸方法や姿勢を見直したり、1駅分を余計に歩いたり、家庭や職場で気軽にできることでもいいのです。そのかわり、継続することが重要です」